

Editorial

Bienvenidos al número 42 de la ITF Coaching and Sport Science Review. Este número es un monográfico dedicado a 'Tenis...Play and Stay'. Esta campaña se presentó oficialmente en la Asamblea General Anual de la ITF en Túnez, en Junio. Está dirigida a aumentar la participación en el tenis a nivel mundial y se basa en el lema 'Sacar, pelotear y jugar puntos' y promociona el tenis como un deporte fácil, divertido y bueno para la salud. Lo fundamental de esta campaña es conseguir que los jugadores puedan sacar, pelotear y jugar puntos desde la primera sesión y, por tanto, mejorar la primera experiencia de los principiantes. Además, mediante esta campaña, la ITF quiere asegurarse de que todos los niños menores de 10 años empiezan a jugar al tenis sobre canchas pequeñas con pelotas más lentas.

Hemos invitado a algunos de los expertos con más conocimientos del mundo sobre el tema del tenis para principiantes a contribuir en este número con artículos sobre: 'El tenis es fácil y divertido', 'La competición puede ser divertida', 'El tenis es para todos' y 'Conseguirlo'.

Algunos de los expertos que han colaborado en el número 42 son:

- Steven Martens, Director Técnico de la Federación de Tenis de Gran Bretaña (LTA).
- Line Declercq, Federación Flamenca de Tenis, Bélgica,
- Babette Pluim, Asesora médica de la Federación Holandesa de Tenis (KNLTB).
- Jolyn de Boer, Director Ejecutivo de la Asociación de la Industria del Tenis (TIA).
- Kirk Anderson, Director de Entrenadores y Programas Recreativos de la USTA.
- Sandi Procter, Directora de Programas de la LTA.
- Nathalie Delaigue, Federación Francesa de Tenis (FFT).

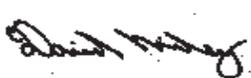
Queremos agradecerles su colaboración en este número. Además, esperamos que estos artículos generen debates entre entrenadores, academias y federaciones por todo el mundo sobre como enseñar a los principiantes de la manera más eficaz el gran juego de tenis. Para obtener más información sobre la campaña 'Tenis...Play and Stay' incluyendo mensajes de los mejores jugadores como Roger Federer y Justin Henin, apoyando la campaña, se puede visitar: www.tennisplayandstay.com.

El 2 de Julio, la ITF lanzó una nueva página web para entrenadores llamada 'tennis icoach'. La extensa página web, www.tennisicoach.com, está diseñada para ofrecer a los entrenadores, jugadores y aficionados de todo el mundo, la mejor información posible sobre entrenamiento y ciencias del deporte aplicadas al tenis. Esta página ofrece muchas horas de grabaciones exclusivas de los mejores entrenadores y expertos realizando presentaciones en las Conferencias y Seminarios de la ITF para Entrenadores que se realizan por todo el mundo. También se pueden ver videoanálisis técnicos y biomecánicos de los mejores jugadores y jugadoras realizados por expertos de la ITF, en los que se localizan puntos clave de los golpes a velocidad normal y a cámara lenta.



Por último, en Octubre se celebrará la XV edición de la Conferencia Mundial de la ITF en el Hotel Resort Casino Yacht & Golf Club en Asunción, Paraguay. El programa preliminar ya está disponible en: www.itftennis.com/coaching

Esperamos que continúen haciendo uso de los recursos docentes incluidos en la página web (www.itftennis.com/coaching) y que disfruten del número 42 de la Revista ITF Coaching Sport Science Review.



Dave Miley
Director Ejecutivo,
Desarrollo del Tenis



Miguel Crespo
Responsable de Investigación,
Desarrollo/Entrenamiento del Tenis



Patrick McInerney
Asistente del Responsable de Investigación,
Desarrollo/Entrenamiento del Tenis

Contenidos

TENIS... "PLAY AND STAY" 2
Dave Miley (ITF)

LA UTILIZACIÓN DE PELOTAS DE BAJA PRESIÓN PARA EL DESARROLLO DE JUGADORES DE ALTO RENDIMIENTO 3
Steven Martens y Max de Vylder (BEL)

MÁS NIÑOS JUGANDO AL TENIS EN LA ESCUELA 5
Miguel Miranda (ITF)

LA COMPETICIÓN - LA CLAVE DE "PLAY AND STAY" 5
Mike Barrell (GBR)

FORMATO DE COMPETICIÓN BELGA PARA JUGADORES DE 10 AÑOS O MENORES 7
Line Declercq y Valentijn Pattyn (VTV)

EL TENIS ES UN DEPORTE PARA TODOS - ITN 8
Brenden Sharp (ITF)

BENEFICIOS DEL TENIS PARA LA SALUD 9
Babette M Pluim (HOL)

ITF - CLASES DE TENIS PARA JUGADORES INICIANTE: LECCIÓN 2 10

CARDIO TENIS 13
Jolyn de Boer (USA)

TENNISPLAYANDSTAY.COM 14
Mark Tennant (ITF)

ENTRENANDO A ADULTOS PRINCIPIANTES: LAS 10 REGLAS DE ORO 15
Nathalie Delaigue (FFT)

PLAY AND STAY EN LOS PAÍSES BAJOS 16
Ronald Pothuizen (HOL)

PROYECTO 36/60 DE LA USTA 17
Kirk Anderson (USA)

ARIEL MINI TENNIS DE LA ASOCIACIÓN DE TENIS DE GRAN BRETAÑA (LTA) 18
Sandi Procter (GBR)

LIBROS Y DVD RECOMENDADOS 20

Tenis... "Play and Stay"

Por Dave Miley

(Director Ejecutivo de Desarrollo de la ITF y Miembro del Grupo de Trabajo de Introducción al Tenis de la ITF)

INTRODUCCIÓN

La ITF ha lanzado recientemente una campaña mundial enfocada a mejorar la participación en el tenis en todo el mundo. Tenis... "Play and Stay" se basa en el lema "Sacar Pelotear y Jugar puntos" y pretende promocionar el tenis como un deporte fácil, divertido y bueno para la salud. La utilización de pelotas más lentas rojas, naranjas y verdes por parte de los entrenadores que trabajan con principiantes es fundamental en esta campaña, pues ayuda mucho a que esta primera experiencia sea positiva y que suponga realmente jugar al tenis (sacar, pelotear y jugar puntos).

¿PORQUE SE HA LANZADO LA CAMPAÑA DE TENIS... "PLAY AND STAY"?

En el 2002 se creó el Grupo de Trabajo de Introducción al Tenis de la ITF para identificar maneras de cómo enseñar mejor el tenis a jugadores principiantes. Este Grupo de Trabajo, presidido por el Director Ejecutivo de Desarrollo de la ITF, Dave Miley, está formado por expertos en participación en el tenis de algunas de las federaciones y organizaciones de entrenamiento más importantes del mundo.

Este Grupo identificó que, aunque hay más gente jugando al tenis, algunos países se enfrentan a nuevos retos debidos principalmente a los cambios en los estilos de vida. La conclusión más importante fue que, aunque el tenis atrae a mucha gente, no consigue retenerla. El Grupo subrayó la

importancia de adaptar el tenis a las necesidades de la persona, especialmente del principiante, y de acordar un plan conjunto sobre el tenis para principiantes.

LOS MENSAJES CLAVES DE LA CAMPAÑA TENIS... "PLAY AND STAY":

- El tenis puede ser fácil y divertido...si los entrenadores que trabajan con principiantes utilizan pelotas más lentas rojas, naranjas o verdes
- Los principiantes deben sacar, pelotear y jugar puntos desde la primera sesión
- Las competiciones de tenis pueden ser divertidas...y existen varios formatos y sistemas de puntuación
- El tenis es bueno para la salud...las investigaciones realizadas por la ITF en el 2006 lo demuestran
- El tenis es un deporte para todos y por tanto cada jugador debe tener una clasificación facilitando de este modo el encuentro con personas de niveles similares

¡JUEGA AL TENIS YA...LA PELOTA ES LA CLAVE!

El Grupo de Trabajo concluyó que utilizar la pelota adecuada es fundamental para la retención de jugadores. No hay duda de que las pelotas más lentas les dan más tiempo y control, facilitando el peloteo. Sin embargo, aproximadamente menos del 10% de los entrenadores utilizan actualmente las pelotas más lentas con principiantes, lo que hace que la promoción de estas pelotas sea un factor clave de la campaña Tenis... "Play and Stay".

¡PELOTAS LENTAS, CANCHAS REDUCIDAS, MEJORES JÚNIORS!

Las pelotas lentas no solo son importantes para enseñar a principiantes; los juniors de alto nivel también pueden beneficiarse puesto que estas pelotas ayudan a adquirir una técnica eficaz y permiten utilizar tácticas más avanzadas.

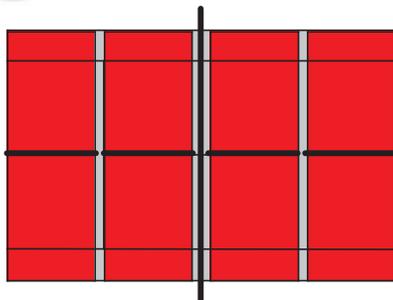
¡ADULTOS...JUGAR AL TENIS YA!

Algunas de las grandes potencias tenísticas, como Francia, han tenido mucho éxito mediante la utilización de las pelotas lentas para enseñar el tenis a los adultos. Como con los niños, si los adultos no pueden sacar, pelotear y jugar puntos sobre una cancha de tamaño normal con una pelota normal - el entrenador debe adaptar la pelota y la cancha. Inicialmente se puede emplear una pelota roja sobre una cancha roja aunque seguramente los adultos pasarán a las de color naranja antes que los niños.

ENSEÑAR A DISCAPACITADOS

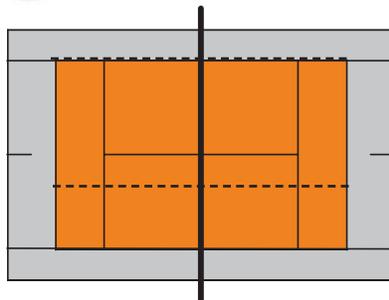
Las pelotas lentas son de gran utilidad en los entrenamientos con jugadores discapacitados. Si padecen problemas visuales, auditivos, o una minusvalía, o si utilizan una silla de ruedas, el uso de la pelota adecuada puede aumentar mucho su diversión y el éxito. La ralentización del juego en las primeras etapas de aprendizaje les proporciona más tiempo y control, facilitando en gran medida el tenis para jugadores en silla.

Etapa 3 Roja



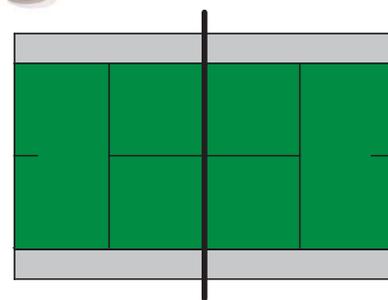
- Pelotas de goma espuma y de fieltro de baja presión utilizadas sobre una cancha Roja de 11m
- Tamaño de raqueta recomendado: 41-53cm
- Adultos principiantes y niños de 4 a 8 años

Etapa 2 Naranja



- Pelotas de baja presión, un 50% más lentas que las pelotas normales
- Canchas de 18m de largo y entre 6,5-8,23m de ancho (se recomiendan Canchas estrechas)
- Tamaño de raqueta recomendado: 53-63cm
- Adultos principiantes y niños de 7 a 11 años

Etapa 1 Verde



- Pelotas de baja presión, un 25% más lentas que las pelotas normales utilizadas sobre una cancha de tamaño normal
- Tamaño de raqueta recomendado: 63-68cm
- Adultos principiantes y niños de 7 a 11 años

¿QUE PASA CON LA TÉCNICA?

La técnica sigue siendo de suma importancia y cuando los jugadores hayan jugado al tenis utilizando las pelotas lentas, entonces pueden empezar a recibir las instrucciones técnicas (y tácticas) pertinentes para ayudarles a sacar, pelotear y jugar puntos más eficazmente. De hecho, esta es la definición sencilla del **Enfoque Basado en el Juego**, a menudo malinterpretado por los entrenadores.

¿ES MÁS DIFÍCIL ORGANIZAR LAS SESIONES UTILIZANDO DIFERENTES PELotas Y TAMAÑOS DE CANCHAS?

Algunos entrenadores piensan que sus sesiones serán más complicadas de organizar debido al hecho de utilizar diferentes pelotas y canchas de distintas dimensiones. Sin embargo, "la enseñanza centrada en el alumno" significa hacer lo mejor para el alumno... ¡no facilitarle la vida al entrenador! Sí que requiere más organización de antemano, no obstante, las canchas de dimensiones reducidas se pueden organizar rápidamente utilizando líneas de plástico, permiten a más jugadores jugar en una cancha, y las pelotas lentas son más duraderas que las normales. La ventaja más importante para los entrenadores que empleen pelotas y canchas modificadas es que la primera experiencia para los principiantes será positiva y habrá más jugadores que quieran volver a jugar.

SEMINARIO "PLAY AND STAY"

En Febrero del 2007, se presentó en Londres la campaña donde asistieron unas 80 personas representando a más de 28 federaciones, 4 asociaciones regionales, 3 organizaciones de entrenadores, 6

fabricantes de material tenístico, la Asociación de la Industria Tenística, la WTA y la ATP entre otras organizaciones.

En general la reacción ha sido excepcionalmente positiva. Treinta y seis de las cuarenta primeras potencias del tenis (incluyendo los países de los 4 Torneos del Grand Slam) ya se han apuntado a la campaña y durante los siguientes meses muchos de ellos organizarán actividades incluyendo cursos de "Play and Stay" para entrenadores con el fin de apoyar el lanzamiento del programa en sus respectivos países. Invitaremos al resto de los países a iniciar Tenis... "Play and Stay" durante el año que viene.

Tenis... "Play and Stay" goza también del apoyo de la ATP y la WTA. Durante los torneos de Roma y Hamburgo algunos de los jugadores profesionales como Federer, Henin, Kuznetsova, Ivanovic, Roddick y Nadal grabaron mensajes en video, que serán utilizados por la ITF para promocionar "Play and Stay".

LA PÁGINA WEB

Para apoyar esta campaña, la ITF ha elaborado una gama de productos promocionales y herramientas para entrenadores en varios idiomas con el logotipo de Tenis... "Play and Stay". Para ver estos productos y obtener información relacionada con el programa se puede visitar: www.tennisplayandstay.com

CONCLUSIÓN

La ITF considera que Tenis... "Play and Stay" puede tener un impacto importante sobre el tenis a nivel mundial y esperamos que los entrenadores verán las ventajas para ellos en la información incluida en este número de la revista ITF Coaching and Sport Science Review.

Recuerda... Enseñar tenis no es un deporte. ¡El Tenis es el deporte!

Nuestro trabajo como entrenadores es principalmente la de organizar a los jugadores para que vivan lo mejor del tenis... jugando al tenis. ¡Usemos las pelotas lentas para asegurarnos de que el máximo número de personas posibles tengan la oportunidad de **Sacar, Pelotear y Jugar puntos y puedan disfrutar de nuestro gran deporte!**



La Utilización de Pelotas de Baja Presión para el Desarrollo de Jugadores de Alto Rendimiento

Por Steven Martens¹ y Max De Vylder²

(1. Director Técnico de la LTA, 2. Director de Investigación y Desarrollo de la LTA)

Las pelotas de baja presión se han considerado demasiado a menudo como una simple alternativa para los jugadores amateurs. Los jugadores menos hábiles pueden beneficiarse de estas pelotas pues les permiten jugar de forma más consistente y divertirse más.

Además, estamos convencidos de que la utilización de las pelotas más lentas rojas, naranjas y verdes, junto con otras adaptaciones (canchas y raquetas más pequeñas) es la clave para el desarrollo de jóvenes talentos.

Las diferencias en la trayectoria de la pelota (un bote más lento y bajo) facilitan el desarrollo de una amplia variedad de golpes y la realización de las decisiones tácticas adecuadas.

RESUMEN DE NUESTRAS RECOMENDACIONES:
Rojo: "etapa del descubrimiento" para niños de 6 a 7 años

Después de cumplir la etapa inicial de aprendizaje básico permaneciendo el tiempo suficiente sobre esta cancha, los niños con más habilidad llegarán a jugar en la cancha entera. Podrán cambiar la dirección y altura de la pelota, subir a la red y mantener la estabilidad mientras corren y golpean.

Las raquetas pequeñas (58cm) permiten un contacto consistente con la pelota roja que es más ligera.

Tácticamente, los jugadores tendrán que enfrentarse a situaciones donde deberán controlar la cancha y la pelota, atacar o defender rápidamente, leer las señales de sus rivales y de la pelota y reaccionar de forma adecuada.

También se mejorarán cualidades físicas como la agilidad, los cambios de trayectoria, la posición sobre la cancha y el ritmo.

Naranja: "tenis completo" para niños de 8 a 9 años

Durante esta etapa los mejores jugadores consiguen adquirir un repertorio técnico completo.

La longitud de la cancha fuerza al jugador a mejorar la dirección y utilizar golpes con efecto liftado. Le permite así mismo subir a la red y mejorar su juego de red. Por tanto, jugar al contra ataque implicará algo más que simplemente jugar globos defensivos - se aprenderán los passing shots con ángulos muy cerrados, los golpes de fondo agresivos y los globos liftados.

Debido a la anchura de la cancha, los jugadores deberán jugar con efecto para realizar golpes angulados y tener mucha precisión al atacar y volear. Cuando se defiende o se esté fuera de la cancha, los jugadores deberán cubrir algo de terreno pero no se sentirán completamente desequilibrados.

Debido a la altura de la red (80cm) y al uso completo del área de servicio, incluso los niños pueden atacar con su servicio. El tamaño adecuado de raqueta (63cm) facilita la calidad técnica del servicio. Los servicios más empleados serán los planos y cortados.

El bote más bajo y las raquetas más ligeras también impedirán el uso de empuñaduras extremas en los golpes de fondo. Se facilitará el uso del golpe de revés liftado a una mano (además del cortado y de las voleas).

En general, observamos que los jugadores con talento ¡demuestran las mismas adaptaciones técnico-tácticas que los profesionales sobre una cancha de tamaño normal!

Verde: "etapa transitoria 1" para niños de 10 años

Hasta los jugadores más expertos sufren cuando juegan sobre una cancha normal. Jugar hacia delante, subir a la red, utilizar el servicio como arma...todo parece mucho más difícil. Las dimensiones de la cancha y la altura de la red no favorecen el 'tenis completo'.

Los entrenadores deben enfatizar la colocación correcta en la cancha (cerca de la línea de fondo), el golpear a la pelota mientras sube (el punto de contacto entre las caderas y los hombros evitará empuñaduras extremas), y la transferencia del peso suficiente durante los golpes (para prevenir trayectorias altas y descontroladas). De esta forma, se podrá mantener una actitud ofensiva/constructiva y jugar más rápido. La utilización de pelotas de transición favorece esta filosofía.

Para "conservar" el nivel técnico-táctico, otro factor clave es utilizar raquetas de 65cm. A menudo, las raquetas demasiado pesadas o largas en esta etapa crean problemas técnicos en los servicios, golpes de fondo y voleas, debido a la inercia.

Los dobles en cancha verde se juegan en una cancha de individuales entera. Esto fomenta y estimula una participación más activa de los jugadores de red y ayuda a cubrir más fácilmente la red: otro de los factores que ayuda a adquirir una amplia variedad de golpes y tácticas. Esto compensa las dificultades de dominar el juego de red en individuales durante esta etapa. Por tanto, para estas edades, recomendamos que se organicen competiciones por equipos, incluyendo dobles.

Amarillo "etapa transitoria 2" para niños de 11 años

Una vez que los jugadores se hacen más expertos, pueden utilizar una pelota normal. Se aplican los mismos principios que para la pelota verde (posición avanzada sobre la cancha, golpear la pelota mientras sube, etc.) La pelota más pesada creará un impacto más fuerte al golpearla. Esto requiere una adecuada acción del antebrazo, firmeza de la empuñadura y una raqueta adecuada (tanto en tamaño como en peso) en relación a las capacidades físicas del jugador. Jugadores más altos y/o más fuertes pueden utilizar una raqueta de 68cm. Por lo general, los jugadores estarán de 2 a 3 años jugando sobre esta cancha antes de que puedan adaptar el juego completo que tenían sobre la cancha naranja.

CONCLUSION

Por último, no hay ninguna necesidad de progresar rápidamente por estas etapas. Cada etapa tiene sus ventajas con respecto al desarrollo del jugador en todos los aspectos del tenis. Si a los jugadores se les da el tiempo suficiente para poder adaptarse a las nuevas y diferentes condiciones de juego y posteriormente descubrir e implementar nuevas herramientas técnico-tácticas, su progreso será mucho más beneficioso.



Las pelotas lentas y las canchas pequeñas permiten a los jugadores implementar más opciones tácticas.

'Más Niños Jugando al Tenis en la Escuela'

Por Miguel Miranda, Oficial de Desarrollo ITF
(Miembro del Grupo de Trabajo de Introducción al tenis)

El deporte en los niños encarna su actividad central. El juego es su trabajo y lo que más le gusta. Lo más exquisito y preferido. Esto hace que ellos generen y canalicen toda la energía vital, aun sin saberlo. Se magnifica la voluntad, se evidencian las variadas capacidades, se obtiene finalidad y práctica del acto y por ende, el niño cumple objetivos previamente trazados. Nos referimos a organización, planificación, estrategia, capacidad individual, tenacidad, esfuerzo, constancia, logro de objetivos y metas. Y algo fundamental: se aprende de las crisis y los fracasos. ¿No es así, tanto la vida misma como el futuro que les aguarda en el mundo cambiante y altamente competitivo?

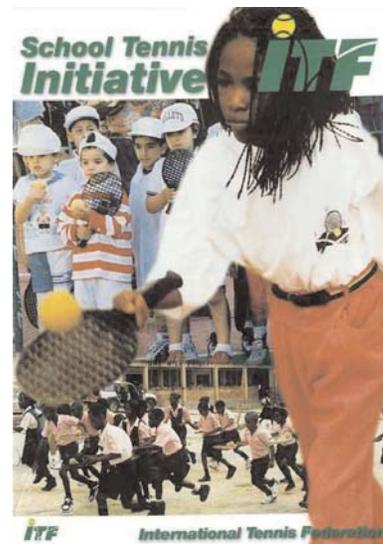
La competición (torneos) ha sido sustituida por monótonas sesiones de ejercicios (para perfeccionar la técnica generalmente en situaciones que no se parecen al partido). La repetición de sesiones con muchos ejercicios produce, tras cierto tiempo, la desaparición del instinto competitivo, del deseo de competir o, algo peor, del "saber cómo" se compete. Todos estos rasgos indispensables para un buen tenista son reemplazados por el aburrimiento, la indiferencia y el tipo de entrenamiento que enfatiza "fijarse solo en el movimiento". La mente, el esfuerzo y la intensidad no aparecen por ningún lado ya que solo son las distintas partes del cuerpo las que realizan los movimientos del tenis. En un clima de entrenamiento como ese es casi imposible que salga un buen tenista.

El Programa del Tenis en las Escuelas - STI ha sido uno de los proyectos más importantes para el desarrollo de nuestro deporte y ha

causado el mayor impacto en el mundo como modelo "de alianza" entre diferentes instituciones.

Ese aporte de "solo jugar" es el que incentiva al niño a sumarse a la Escuela de Tenis, en la cual la primera impresión que se advierte es la gran insistencia que manifiestan por jugar partidos, en la clase con los demás compañeros, sin haber aún consolidado golpes básicos que le permitan contar con herramientas para usar durante el juego. Es de suma importancia tomar muy en cuenta este comportamiento ya que muchas veces sin notarlo se pone el acento en la técnica y no se aprovecha la buena base táctica que tiene el chico y ha adquirido al vivenciar su propio entusiasmo por lo lúdico, una base para alimentar ya que esta va a sustentar el futuro crecimiento del niño en el deporte.

La organización de la clase de tenis en la escuela combinando sabiamente juegos competitivos de colaboración y oposición pasa a ser una obligación del docente para asegurar a los alumnos una experiencia divertida y un desarrollo adecuado.



Para más información sobre el Programa de la ITF de Tenis en la Escuela, visite: www.itftennis.com/development/sti/pto/sti.asp

La Competición - la Clave de "Play and Stay"

Por Mike Barrell, (evolveg, Gran Bretaña)

Cuando la gente empieza a jugar al tenis, tiene diferentes expectativas. Para poder jugar a un buen nivel se requieren unas habilidades bastante amplias y frecuentemente hay desajustes entre el nivel real del principiante y el nivel esperado. La campaña Play and Stay envía un mensaje verdaderamente importante con respeto a los objetivos que deben tener los entrenadores que trabajan con principiantes, 'Consigamos que todos los jugadores puedan "sacar, pelotear y jugar puntos" desde la primera sesión'.

Si los entrenadores conseguimos esto, cada vez más jugadores verán las ventajas de dar clases. También mejorarán sus expectativas y al poder "jugar" querrán tener más oportunidades para seguir jugando.

Por tanto, los profesionales del tenis deben ofrecer estas oportunidades, llamadas a menudo 'competiciones', aunque también podrían denominarse 'juegos estructurados'. Jugar al tenis es fundamental para la retención de los jugadores en programas de entrenamiento, puesto que la gente tendrá más interés en recibir clases para mejorar su "juego" y habilidades de "competición".

A lo largo de este artículo, analizaremos algunos de los formatos disponibles en la página web de Play and Stay y comentaremos algunos factores y su importancia para ayudar a aumentar la popularidad del tenis. Los formatos son sencillos de organizar y toda la información está disponible en www.tennisplayandstay.com

Los 5 factores clave para las competiciones de principiantes son:

- **El formato** - Puede influir mucho sobre la diversión del jugador. Los equipos, las reglas y los sistemas de puntuación tienen su importancia.

- **El individuo** - Saber lo seguro de sí mismo y lo competente que es un jugador y que es lo que quiere sacar de la experiencia competitiva.
- **La duración** - La duración de los partidos y la competición entera deben encajar con los estilos de vida y otros compromisos; los jugadores necesitan apasionarse con el juego antes de pedirles que sacrifiquen mucho tiempo.
- **El lugar** - La mayoría de las competiciones deben empezar en el club o en instalaciones locales
- **El entorno** - ¿Qué tipo de ambiente se crea? ¿Qué premios se entregarán? ¿Serán las reglas muy formales?

FORMATOS

Formatos por equipos

Los formatos por equipos son una buena manera de iniciar a los principiantes en la competición. El ambiente de equipo ayuda a apoyar a los jugadores que les falta confianza, mientras que también es bueno para los que quieren socializar. La mayoría de estos formatos son fáciles de organizar y requieren pocos trámites.

Las ligas de los clubes triunfan y están repletas de equipos porque estos formatos ofrecen a los jugadores una sensación de pertenecer a un equipo y de estar involucrados ya que, aunque no estén jugando, seguramente estarán apoyando a otros miembros de su equipo. También debemos recordar que muchos jugadores más mayores se apuntan al tenis para socializar y aumentar su círculo de amigos.

Se pueden considerar los siguientes formatos:

- Torneo de escalera - Los jugadores se cambian arriba y abajo por varias canchas, jugando contra diferentes rivales.
- Tenis por turnos - Los jugadores juegan individuales pero se turnan con otros jugadores para entrar y salir de la cancha con un sistema de puntuación continuo.
- Décadas - El equipo esta compuesto por personas de diferentes edades, animándose entre todos
- Dobles -No nos olvidemos de este formato para equipos ya existente.

Cualquier competición puede jugarse por equipos con unas sencillas modificaciones, sin eliminar el papel del individuo dentro del equipo.

Con un poco de suerte

Ya que los formatos por equipos son, por naturaleza, sociales, se pueden añadir algunos elementos de suerte al sistema de puntuación para que los jugadores sientan que tienen alguna oportunidad de puntuar para su equipo a pesar de su nivel. Estos incluyen:

- **Dados** - Los jugadores tiran un dado antes de empezar para ver cuantos puntos ganarán para su equipo si ganan el partido.

- **Sorteo** - Los jugadores eligen cartas al final del partido para intentar conseguir el número más alto para poder ganar un premio, aparte del premio entregado al equipo ganador.

Otras ideas sencillas pueden ser la de organizar una lotería al final del evento, o para los más pequeños, tener un juego al lado de la cancha para que cada vez que un jugador gane un partido pueda tirar el dado y mover la ficha de su equipo sobre el tablero.

Formatos para grupos

A medida que los jugadores van progresando, los formatos para grupos pueden facilitarles que jueguen un número determinado de partidos, dentro de un grupo, contra diferentes rivales. Hay que asegurarse de que el nivel sea bastante parecido; lo emocionante del tenis es que no se sabe el resultado final antes de empezar, de esta forma los jugadores deben sentir que tienen posibilidades de ganar partidos.

El formato para grupos más común es la "liga" que requiere unas capacidades de organización básicas, incluyendo la organización del orden de juego para que todos jueguen el mismo número de partidos durante el evento. Para ver sugerencias sobre la organización del orden de juego ver la sección de Round Robin en la pagina web.

Formatos de desafío

Normalmente duran más tiempo, y están diseñados para permitir que los jugadores jueguen cuando mejor les convenga, lo que puede atraer a los principiantes. Requieren muy poca organización puesto que son los jugadores mismos los que tienen la responsabilidad de ponerse en contacto para organizar sus partidos. No obstante, necesitan tener alguien coordinando para asegurar que los jugadores organicen sus partidos.

Formatos de eliminación

Cuando los jugadores estén preparados para eventos más competitivos, los formatos de eliminación proporcionan un nivel de competición máxima. Estos formatos atraen menos a los principiantes puesto que, obviamente, solo hay un ganador. Sin embargo, pueden servir para jugadores que están progresando por el sistema Rojo, Naranja, Verde; sin duda, los jóvenes deben aspirar a jugar estos formatos.

EL LUGAR - ALEJARSE DEL CLUB POCO A POCO

Los jugadores se sentirán más cómodos compitiendo en su propio entorno rodeados por sus amigos. Al principio se deben limitar los factores que podrían causar estrés competitivo a los jóvenes, aunque más adelante debe ser un reto conseguir que, poco a poco, se vayan alejando del club a medida que se vayan familiarizando con la competición. Aquellos que tengan más confianza y sean más competentes deben competir fuera del club esporádicamente

mientras que otros a lo mejor necesiten más tiempo.

Pedirles a los jugadores que compitan por primera vez en un club diferente puede resultar una experiencia negativa.

LA DURACIÓN - GRADUALMENTE MÁS LARGOS

Con vidas tan activas, la gente prefiere jugar formatos más cortos. Para niños, las limitaciones mentales y físicas también nos sugieren que son más adecuados. Las ventajas incluyen:

- Empezar y terminar más partidos.
- Menos sentimientos ligados al resultado.

Los métodos para su implementación son:

- Utilizar un formato cronometrado donde los partidos duran un tiempo determinado
- Jugar partidos cortos; con los tie-breaks a 7 puntos, sets cortos, etc.
- No emplear puntuación de ventaja.

LOS PREMIOS

Es fundamental considerar los premios que se entregarán. Premios presentados por mejoras y alto rendimiento además de para los ganadores, transmite la idea de que el desarrollo de los jugadores es importante. Celebrar un sorteo o incluir un elemento de suerte en el resultado final con los principiantes puede ayudar a que el acontecimiento sea más divertido y mantenga a los jugadores ahí hasta el final en la entrega de premios.

PLAY AND STAY

Por ultimo, si comprendemos que la competición es, en efecto, 'jugar al tenis', éste debe ser, sin duda alguna, el objetivo principal para todos nosotros; ¡conseguir que cada vez más gente juegue al tenis! Y con los formatos disponibles fáciles de organizar, debemos facilitar muchas más oportunidades de competir.

Últimamente parece ser que algunos han perdido de vista el objetivo. "¡Enseñar tenis no es un deporte! ¡El jugar, sí lo es!"

Formato de Competición Belga para Jugadores de 10 años o menores

Por Line Declercq y Valentijn Pattyn (Federación Flamenca de Tenis, Bélgica)

El formato de competición de la Federación Flamenca de Tenis (VTV) ofrece distintas opciones de competición a los jugadores menores de 10 años. Este formato fomenta que tanto los jugadores de competición como los amateurs jueguen partidos. Diversas campañas promocionales y publicitarias garantizan que cualquier niño que juegue al tenis pueda encontrar una competición adecuada a su nivel.

LAS REGLAS DE LAS COMPETICIONES

En Bélgica, las competiciones están controladas de tal forma que todos los jugadores de 9 años y menores deben jugar con pelotas más lentas; rojas, naranjas o verdes. Los niños de 8 años o menores no pueden jugar partidos de competición en canchas de tamaño normal.

A los 10 años, la mayoría jugarán con pelotas verdes o naranjas y solo los jugadores más avanzados juegan con pelotas amarillas en canchas de tamaño normal.

TIPOS DE COMPETICIONES

Se organizan competiciones individuales y por equipos. La competición individual consiste en un circuito informal infantil llamado Kids Tennis Tour y uno llamado Volkswagen Tour. La competición en equipos es la Delta Lloyd Youth Interclub.

Kids Tennis Tour (hasta los 12 años)

Esta competición informal se dirige principalmente a los principiantes y jugadores amateurs. Todos los participantes juegan el mismo número de partidos y no se anuncian los ganadores o perdedores. Hay 4

niveles de competición, con canchas de diferentes tamaños y diferentes tipos de pelotas lentas.

Después de jugar en 3 torneos, los jugadores reciben un pequeño regalo. Después de 5 torneos reciben un regalo extra y se les invita a participar en un evento 'final' llamado el "KidsTennis Masters".

Volkswagen Tour (+ 8 años)

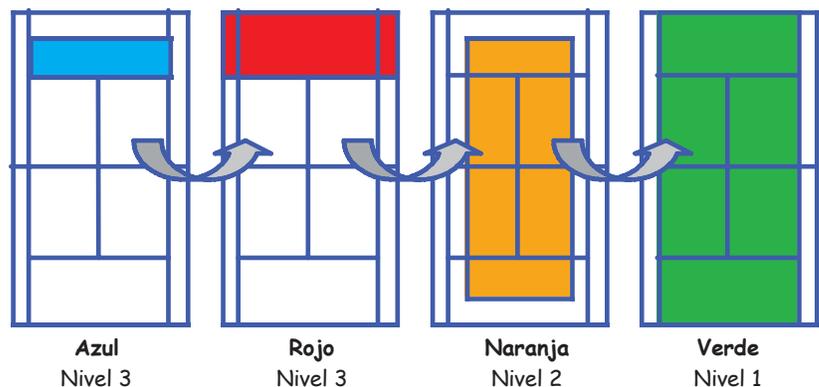
Esta competición más formal está diseñada para jugadores del nivel "naranja". Todos los resultados cuentan para la clasificación del jugador y la oficial del circuito Volkswagen. Los jugadores con los mejores resultados podrán participar en el Masters de Jóvenes en Septiembre.

Cualquier jugador que haya participado en 4 torneos recibe un regalo. Después de 8 torneos los jugadores reciben un regalo extra y una clase de tenis gratis durante el Masters de Jóvenes.

Los resultados de esta competición también se utilizan para seleccionar a jugadores para la Copa Borman (Campeonato Juvenil Nacional Belga) y la "Memorial Vandewiele" (competición de equipos inter-regionales).

Delta Lloyd Interclub (+ 8 años)

En esta competición, los clubes juegan los unos contra los otros. Cada equipo se compone de 2 jugadores. Durante cada eliminatoria, se juegan 2 partidos individuales y uno de dobles. Los equipos empiezan compitiendo en grupos donde los mejores pasan a la siguiente ronda. Los resultados de los jugadores también cuentan para su clasificación individual.



Competiciones Amistosas: Partidos para Todos los Niveles

Por Bernard Pestre (Miembro del Grupo de Trabajo de Introducción al Tenis de la ITF)

En cada país, a los niños que acuden a las academias de tenis, se les enseña lo elemental del juego. Generalmente, los que continúan jugando pueden alcanzar un buen nivel de juego. Entonces pueden participar en torneos donde de repente experimentan lo "desconocido": la competición. Aquí es donde descubren lo que se siente realmente al enfrentarse a un rival, y estas experiencias iniciales pueden resultar muy dolorosas, especialmente para las niñas muy jóvenes a las que les gustan menos los juegos competitivos que a los niños.

El tenis progresivo y la utilización de pelotas modificadas adecuadas a la edad y al nivel del niño, pueden acelerar el desarrollo de las habilidades técnicas.

Además, el aprendizaje simultáneo de elementos técnicos, tácticos y competitivos da sentido a las habilidades técnicas adquiridas.

A continuación presentamos un sistema, fácil de implementar en clubes de tenis, para ayudar a los niños en sus primeras

competiciones y para que los entrenadores sean más eficaces a la hora de enseñar.

"PARTIDOS PARA TODOS LOS NIVELES"

- Invitar a todos los socios a pasar el día en el club.
- Organizar las canchas de acuerdo con los diferentes tamaños recomendados
- Organizar grupos basados en el nivel de juego y no en la edad.

Partido de "Descubrimiento"

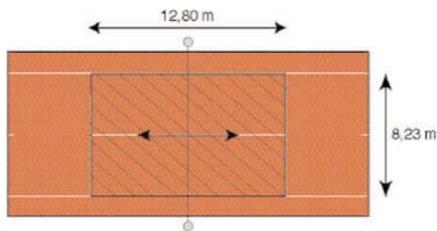
Sistema de puntuación: Al mejor de tres sets gana el primero que llegue a 4 puntos en cada set (duración: 10 minutos) o al mejor de tres sets gana el primero que llegue a 7 puntos en cada set (duración: 20 minutos).

Pelota blanda o de gomaespuma

Tamaño de la cancha: 12.80m x 8.23m

Altura de la red: 0.80m

Tamaño de la raqueta recomendado para niños: 43-56cm



Partido de "Progresion"

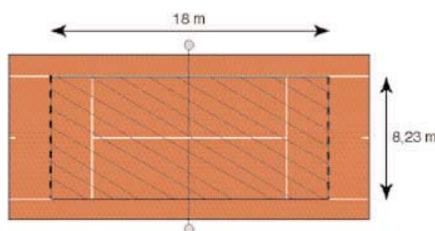
Sistema de puntuación: el mismo que se utiliza para los partidos de descubrimiento; o Puntuación normal: 1er set = 1 juego, 2º set = 1 juego, 3er set = tie-break a 7 puntos (duración: 15 minutos); o 1er set = 3 juegos, 2º set = 3 juegos, 3er set = tie-break normal (duración: 30 minutos).

Pelota blanda

Tamaño de la cancha: 18m x 8.23m

Altura de la red: 0.80m

Tamaño de la raqueta recomendado para niños: 56-63cm



Partido de "Alta Competición"

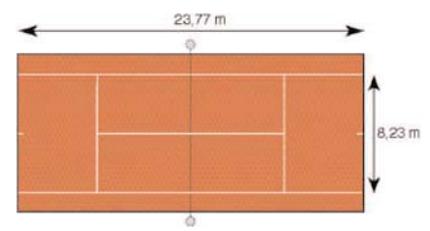
Sistema de puntuación: el mismo que se utiliza para los partidos de descubrimiento o Puntuación normal: 1er set = 1 juego, 2º set = 1 juego, 3er set = tie-break normal (duración: 15 minutos); o 1er set = 3 juegos, 2º set = 3 juegos, 3er set = tie-break normal (duración: 30 minutos).

Pelota de transición

Tamaño de la cancha: 23.77m x 8.23m

Altura de la red: 0.914m

Tamaño de la raqueta recomendado para niños: 63-68cm



El Tenis es un Deporte para Todos - ITN

Por Brenden Sharp

(Coordinador del Número Internacional de Tenis de la ITF y Miembro del Grupo de Trabajo de Introducción al Tenis de la ITF)

Cualquier jugador que pueda sacar, pelotear y jugar puntos con una pelota más lenta o normal, debería tener una clasificación para poder jugar con otros jugadores de niveles similares.

El Número Internacional del Tenis (ITN) indica el nivel de juego general de un jugador. Esperamos que en un futuro próximo todos los jugadores de tenis en el mundo tengan su propio ITN.

Según este sistema, los jugadores se clasifican desde el ITN 1 hasta el ITN 10. El ITN 1 representa un jugador de nivel avanzado (que tenga una clasificación ATP/WTA o equivalente) y el ITN 10 es un jugador principiante que empieza a jugar competiciones (puede sacar, pelotear y jugar puntos) en una cancha de tamaño normal utilizando una pelota normal homologada por la ITF.

Las categorías del 1-10 son muy sencillas y fáciles de entender para los tenistas de todo el mundo. La creación de las subcategorías; ITN 10.3; 10.2; 10.1, para principiantes garantiza que todos los jugadores puedan tener una clasificación. Para los jugadores que todavía no estén al nivel del ITN 10, existe ahora una progresión lógica dentro del ITN, relacionada con los diferentes tipos de pelotas más lentas. El 10.3 equivale a un jugador que juega con pelotas rojas, el 10.2 equivale a un jugador que juega con pelotas naranjas y el 10.1 es para jugadores que utilizan pelotas verdes.

El ITN se presentó oficialmente en el Abierto de Australia en el 2003, siendo Australia el primer país en emplearlo como sistema de clasificación nacional. Actualmente hay 38 países que han descubierto las ventajas del ITN para aumentar la participación en el tenis y que lo han aplicado oficialmente como sistema de clasificación nacional, o que están en el proceso de reorganizar sus sistemas actuales siguiendo el ITN.

El ITN también es un instrumento fantástico para los entrenadores que quieran clasificar el nivel de sus jugadores en los clubes. Para facilitar la clasificación, la ITF ha creado unos 'Criterios' y una Evaluación Objetiva en cancha; ambos pueden utilizarse para clasificar a los jugadores en el caso de que no haya resultados de partidos.



La cancha para el test ITN puede montarse en menos de 5 minutos utilizando líneas de plástico.

Los 'Criterios del ITN' detallan cada una de las 10 categorías, mientras que la evaluación sobre la cancha es un método objetivo para clasificar inicialmente a los jugadores amateurs. También puede servir de instrumento para motivar a jugadores de todos los niveles.

La Comisión de Entrenadores de la ITF y el Grupo de Trabajo de Clasificación Internacional de Tenis esperan que esta guía ayude a clasificar correctamente a los jugadores. El Grupo de Trabajo ha intentado mantener los 'Criterios' lo más precisos y a la vez sencillos posible basándose en el juego. La intención es que sean fáciles de entender y útiles tanto para el jugador como para el evaluador.

Los Criterios del ITN evitan clasificar a los jugadores basándose solamente en evaluaciones técnicas de golpes individuales. Sino que se basan en:

- las características generales de varios niveles de juego
- las cinco situaciones de juego (p.ej. sacar, restar, jugar de fondo, subir a la red y pasar al jugador de la red)
- el estilo de juego del jugador.

La evaluación en la cancha se ha desarrollado específicamente para el ITN y es un instrumento importante para asegurar su éxito. Esta evaluación analiza ciertos golpes básicos para medir su consistencia, precisión (1er bote) y potencia (2º bote), además de medir la movilidad.

Ya se han registrado en la página web, www.oncourassessment.com entrenadores de 107 países de todo el mundo, como Asesores Oficiales para la evaluación del ITN en cancha, y están utilizando esta evaluación para clasificar a los jugadores en sus clubes y en sus clases de tenis.

La ITF ha creado una página web para el ITN, disponible en inglés, español y francés, www.itftennis.com/itn donde es posible obtener información sobre el ITN. Además hay varios artículos y casos reales de como entrenadores y federaciones han implementado el ITN en otros países.

El ITN es uno de los instrumentos más versátiles que existen para los entrenadores. Aplicándolo en clubes y centros de tenis, el ITN puede ayudar a aumentar tanto el número de jugadores como la diversión de los jugadores que están compitiendo.

Los jugadores pueden comparar su desarrollo y sus mejoras contra otros jugadores de su elección y pueden hacer un seguimiento y dibujar gráficos correspondientes de forma objetiva por medio de las herramientas disponibles en la página web.

El ITN es un instrumento ideal para 'empezar a jugar al tenis'. En programas de principiantes, el ITN 10.3, 10.2, 10.1 supone un método progresivo que asegura la mejora del ITN 10.3 al 10 de los principiantes adultos y juniors de forma que su nivel alcance al de los jugadores que ya pueden sacar, pelotear y jugar puntos sobre una cancha de tamaño normal con una pelota normal.

De modo que si todavía no conoces tu clasificación ITN, te invitamos a visitar las siguientes páginas web para así empezar a utilizar el Numero Internacional de Tenis (ITN): www.itftennis.com/itn y www.oncourassessment.com

ITN, ¿Cuál es tu número?

Beneficios del Tenis para la Salud

Por Babette M Pluim (La Real Federación Holandesa de Tenis, KNLTB)

Las ventajas del ejercicio aeróbico para la salud son bien conocidas. Numerosas investigaciones han demostrado que la actividad física moderada y regular tiene un efecto beneficioso sobre la salud asociándose con una disminución en el riesgo de diabetes y enfermedades cardiovasculares. El ejercicio frecuente favorece varios aspectos: mejora el perfil lípido de plasma, reduce el peso corporal, disminuye la tensión arterial, aumenta la sensibilidad a la insulina, y mejora la función pulmonar, las funciones cardiacas y la suficiencia cardiorespiratoria. Además, el ejercicio tiene un efecto positivo sobre la salud de ósea.

Aunque existen muchos datos sobre los beneficios del ejercicio para la salud, todavía no está claro si existen datos suficientes para demostrar una relación directa entre la mejora de la salud y el jugar al tenis. Por esta razón, hemos realizado un análisis sistemático para investigar los beneficios del tenis para la salud en la prevención de varios factores de riesgo y enfermedades graves que se han relacionado con un estilo de vida sedentario, es decir, un nivel físico bajo, obesidad, hipertensión, hiperlipidemia,

diabetes melitosa, enfermedades cardiovasculares, y osteoporosis. A continuación presentamos un resumen de los resultados.

La intensidad del ejercicio

La frecuencia cardíaca media durante un partido de individuales oscila entre 140 y 180 latidos por minuto, lo que equivale de un 70 a un 90% de la frecuencia cardíaca máxima. El consumo medio de oxígeno durante un partido oscila entre 25 y 40 ml kg⁻¹ min⁻¹, el equivalente del 50% al 80% del consumo máximo de oxígeno (VO₂max). Los niveles medios de lactato en sangre durante el partido están generalmente entre 2 y 3 mmol L⁻¹, aunque hubo un caso muy alto de 6 mmol L⁻¹. Esto indica que el juego individual se puede clasificar como ejercicio de intensidad considerable (>6 Mets).

La capacidad aeróbica

La media de consumo máximo de oxígeno en tenistas oscila entre 35 y 65 ml kg⁻¹ min⁻¹, dependiendo de la edad, el sexo y el nivel de entrenamiento. Esto indica que los tenistas tienen un nivel alto de forma física en comparación con los valores normales para grupos de la misma edad y sexo.

La obesidad

Los tenistas tienen un porcentaje más bajo de tejido adiposo en comparación con otros grupos de control menos activos. Este descubrimiento es muy importante debido a que la obesidad se ha convertido en una 'epidemia mundial' con más de un billón de adultos que sufren de sobrepeso (IMC>25) y al menos 300 millones de estos están clasificados clínicamente como obesos (IMC>30).

La hiperlipidemia

El tenis está asociado con niveles elevados de colesterol HDL en plasma. Aunque se han identificado más de 200 factores de riesgo para cardiopatías, el indicador más importante para pronosticarlas es la hiperlipidemia, ya que más de la mitad de los casos de cardiopatías se atribuyen a anomalías lipídicas. Los niveles más elevados de colesterol HDL asociados con una disminución en el riesgo de enfermedades cardiovasculares implican que el jugar al tenis puede reducir el riesgo de algún problema cardiovascular.

ITF CLASES DE TENIS PARA JUGADORES INICIANTE: LECCIÓN 2

Nivel del Jugador: Principiante (ITN 10.3 a ITN 8).

Situación de Juego: Pelotear desde la línea de fondo

Tema táctico: Desarrollar la consistencia desde la línea de fondo.

1. Golpear la pelota,
2. Golpear la pelota por encima de la red,
3. Meter la pelota dentro de la cancha,
4. Golpear la pelota con profundidad.

Temas técnicos:

1. Posición de preparación para el servicio,
2. Movimiento de la raqueta hacia delante,
3. Impacto,
4. Acompañamiento.

Número de jugadores: 8

Equipo: Pelotas rojas, naranjas, verdes (de transición) y normales, raquetas de 23 y 25 pulgadas dependiendo del nivel de los jugadores (ITN 10.3 a ITN 8).

Canchas: Se recomienda organizar canchas rojas, naranjas y normales (verdes).



EJERCICIO 1 - SITUACIÓN ABIERTA

Objetivo: Los jugadores deben jugar golpes de fondo desde la línea de fondo.

Metodología: Jugar puntos.

Organización de los jugadores:

- ITN 10-10.3: Crear 4 mini-canchas (canchas y pelotas rojas) aprovechando la anchura de la cancha. Dos mini-canchas en cada lado de la red con 2 jugadores en cada mini-cancha.
- ITN 8-9: Emplear la cancha entera con pelotas naranjas o verdes. Colocar a 4 jugadores en cada lado de la cancha. Juegan por parejas en paralelo. 2 parejas juegan cerca del área de dobles y las otras dos más cerca del centro de la cancha. Dependiendo del nivel, empezarán a sacar más lejos o más cerca de la red.
- Otras opciones: También se pueden preparar canchas de 12 ó 18 metros (cancha naranja).

Rotación de los jugadores: Tras 5 puntos desde la línea de fondo o según un tiempo específico (p.ej. 2 minutos), los ganadores se mueven hacia la cancha de arriba mientras que los perdedores se mueven hacia la cancha de abajo. Cuando utilizan una cancha de tamaño normal, los ganadores pueden jugar contra los ganadores y los perdedores contra los perdedores. Hay que asegurarse de que todos juegan contra todos.

Análisis y diagnóstico del entrenador: Observar la actitud general de los jugadores (mental), consistencia (táctica), movimientos sobre la cancha con la pelota (habilidades físicas - coordinación), y su habilidad con la raqueta (técnica).

EJERCICIO 2 - SITUACIÓN CERRADA CON LANZAMIENTOS DESDE EL CESTO

Progresión 1a (Temas técnicos).

Objetivo: Los jugadores deben practicar las técnicas básicas de los golpes de fondo.

Metodología: Lanzarse uno mismo la pelota, lanzamientos de un compañero (con la mano o con la raqueta) o lanzamientos del entrenador. Crear estaciones: Estación 1, Colocar la raqueta para poder impactar correctamente la pelota, Estación 2, Colocar la raqueta como en la estación 1 pero impactar con la pelota y realizar el acompañamiento, Estación 3, Empezar con la raqueta en posición de preparación y realizar un golpe hacia delante, impactar con la pelota, y realizar acompañamiento, Estación 4, Empezar en posición de preparados y realizar el golpe entero metiendo la pelota dentro de la cancha.

Organización de los jugadores:

- ITN 10-10.3: Emplear 4 mini-canchas (rojas), con una estación en cada una, realizando rotaciones de canchas asegurando así que cada alumno pueda practicar en cada estación.
- ITN 8-9: Emplear la cancha entera pero con dos mini-canchas (media cancha dividida en paralelo), empezando por las dos primeras progresiones, y luego pasar a las siguientes dos progresiones una vez que todos los jugadores hayan completado el mismo número de turnos (se pueden utilizar pelotas naranjas o verdes). Los jugadores empiezan en la cancha adaptada a su nivel de juego; pueden empezar en la línea de servicio y luego ir desplazándose hacia atrás.

Rotación de jugadores:

- Tras cierta cantidad de tiempo
- Tras cierta cantidad de repeticiones
- Tras un número de golpes de fondo técnica o tácticamente buenos
- Tras cierto número de puntos jugados

Análisis y diagnóstico del entrenador: Asegurarse de que los jugadores practican ambos golpes, de derecha y de revés, a la vez y en la misma cantidad.



ITF CLASES DE TENIS PARA JUGADORES INICIANTE: LECCIÓN 2

Progresión 1b (Tema táctico):

Objetivo: Los jugadores practican las tácticas básicas del juego de fondo.

Metodología: Lanzarse uno mismo la pelota, lanzamientos de un compañero (manualmente ó con la raqueta) o lanzamientos del entrenador.

Crear estaciones: Estación 1, Golpear la pelota (consistencia), Estación 2, Golpear la pelota por encima de la red (altura), y Estación 3, Meter la pelota dentro de la cancha (dirección), Estación 4, Golpear la pelota con profundidad.

Organización de los jugadores: Igual que arriba.

Rotación de jugadores: Igual que arriba

Análisis y diagnóstico del entrenador: Asegurarse de que los jugadores empiecen a comprender como utilizar las tácticas desde la línea de fondo y como se relacionan con los golpes de fondo (es decir, dirección y posición de la cabeza de la raqueta, altura y trayectoria de la raqueta, etc.)

EJERCICIO 3 - PELOTEO CON EL ENTRENADOR

Objetivo: Los jugadores practican las tácticas básicas del juego de fondo utilizando sus golpes de fondo en peloteos con el entrenador.

Metodología: Los jugadores pelotean con el entrenador.

Organización de los jugadores:

- Para jugadores con ITN 10-10.3 se pueden utilizar 4 mini-canchas (rojas), los jugadores realizan servicios o empiezan el peloteo con un servicio por debajo del hombro sobre una de las canchas, posiblemente con el jugador extra recogiendo pelotas, o realizando alguna actividad física, contando puntos, creando una estación donde pueda practicar la consistencia de su golpe de fondo (es decir, contra una valla/pared o darle a una diana) Después de 5 puntos, charlan sobre el tema de la lección. El lado del entrenador debe empezar el peloteo/punto.

- Los jugadores con ITN 8-9 pueden utilizar 2 mini-canchas, el entrenador y los jugadores realizan peloteos paralelos (con pelotas naranjas o verdes). Los jugadores se dividen en dos grupos de 4 (siendo el entrenador el 4º miembro en uno de los grupos). El 8º jugador o jugador reserva puede realizar ejercicios físicos, recoger pelotas, o una actividad relacionada con el tema de la clase.

Rotación de jugadores: Igual que arriba.

Análisis y diagnóstico del entrenador: Asegurarse de que los jugadores empiecen a aplicar tácticas básicas desde la línea de fondo mediante sus golpes de fondo.

EJERCICIO 4-SITUACIÓN ABIERTA JUGANDO PUNTOS

Objetivo: Los jugadores deben practicar las tácticas básicas del juego de fondo utilizando los golpes de fondo durante peloteos con sus compañeros.

Metodología: Los jugadores pelotean entre si.

Organización de los jugadores: Los jugadores juegan puntos de acuerdo con su nivel de juego y el tamaño de la cancha, es decir,

- ITF 10-10: 3-4 en canchas de mini-tenis

- ITF 8-9: Utilizando media cancha. Pueden progresar utilizando la cancha entera con un buen sistema de rotación con pelotas naranjas o verdes.

Rotación de jugadores: Igual que arriba.

Sistema de puntuación:

- Puntuación individual: Número de golpes de fondo que botan dentro de la cancha.

- Puntuación en equipo/pareja: Numero de patrones de golpes de fondo que botan dentro de la cancha.

- Otras opciones: Número de veces que los jugadores adoptan una posición correcta de preparado, un buen impacto y golpean la pelota con las cuerdas.

- Puntos individuales

- Puntos extra por ejecución técnica o táctica correcta.

- Rey de la cancha.

Análisis y diagnóstico del entrenador: Asegurarse de que los jugadores apliquen las tácticas básicas desde la línea de fondo mediante sus golpes de fondo.



La hipertensión

La tensión arterial durante un partido de tenis es comparable a la que se produce durante un periodo intensivo de ejercicio dinámico de intensidad media. Lamentablemente, no se encontraron investigaciones longitudinales sobre los efectos a largo plazo del tenis sobre la tensión arterial y hacen falta más investigaciones en esta área.

La morbilidad y la mortalidad del sistema cardiovascular

Entre 1948 y 1964, Houston et al. investigaron a 1.019 estudiantes. Después de haberles realizado un examen físico general, se les pidió que se puntuaran en sus habilidades en el tenis, golf, fútbol, béisbol y baloncesto durante los años que estuvieron estudiando medicina y anteriormente. Los investigadores analizaron las actividades físicas de los participantes unos 22 y 40 años después. El tenis era el único deporte donde un nivel de habilidad alta durante la carrera de medicina se asociaba con una disminución en el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Un factor básico para este perfil de salud beneficiosa puede deberse a que el tenis fue el deporte más practicado entre los 35 y 55 años. La mitad de los tenistas seguían jugando durante ese período, en comparación con solo un cuarto de los que indicaron jugar al golf, y ninguno de los que decían jugar al béisbol, baloncesto o fútbol.

La osteoporosis

El tenis se asocia con una estructura ósea más sana en ambos sexos y en todas las edades. Esta asociación depende de cuanto se haya jugado al tenis y la frecuencia de los entrenamientos, siendo mayor en principiantes jóvenes que en los mayores, pero se sostiene a pesar de que disminuya la práctica del tenis. Esto es más notable en los huesos que soportan cargas como el húmero del brazo dominante, la región lumbar y el cuello femoral. Estos resultados apoyan las recomendaciones de ejercicios descritas por el Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM) sobre la "Actividad Física y Salud Ósea", quien recomienda entre 20 y 40 minutos de actividades de carga y de resistencia, como el tenis, al menos tres veces por semana para aumentar la acumulación de minerales óseos en niños y adolescentes, y de 30 a 60 minutos de estas actividades durante al menos tres veces por semana para mantener la salud de los huesos durante la edad adulta.

Conclusiones

Aquellos que decidan jugar al tenis experimentarán ventajas en su salud. En concreto, menor porcentaje de tejido adiposo, perfiles lipídicos más favorables y

un mejor estado físico aeróbico que contribuyen a mejorar el perfil de riesgo de morbilidad cardiovascular. Además, numerosas investigaciones han identificado una mejor salud ósea no solo en tenistas que han jugado durante toda su vida, sino también en aquellos que empiezan a jugar en la edad adulta.

Jugar al tenis de forma regular cumple las recomendaciones de ejercicio del ACSM y de la AHA (Asociación Americana del Corazón). Las frecuencias cardíacas medias encontradas durante un partido de individuales oscilaban entre el 70 y el 90% de la frecuencia cardíaca máxima y el consumo de oxígeno medio oscilaba entre el 50% y el 80% del consumo máximo de oxígeno (VO₂max). Las actividades de intensidad media son aquellas que se realizan a una intensidad relativa del 40-60% de VO₂max (60-75% del la frecuencia cardíaca máxima), mientras que las actividades intensas dinámicas son aquellas que se realizan a una intensidad relativa del >60% del VO₂max (>75% frecuencia cardíaca máxima). Por tanto, el ejercicio realizado durante un partido de tenis de individuales es lo suficientemente alto como para clasificarlo como deporte de intensidad media-alta. Esto también está respaldado por los resultados que demuestran que los tenistas tienen un consumo de oxígeno máximo más alto que la media en comparación con otros grupos de personas activas de la misma edad y sexo.

Cuando se juega a dobles, la frecuencia cardíaca y el VO₂ tienden a ser menores que cuando se juega a individuales. No obstante, no es relevante la intensidad absoluta del ejercicio, sino la intensidad relativa a la capacidad física del individuo. Esto significa que mientras el juego de individuales puede ser necesario para mejorar el estado de salud



Las investigaciones han demostrado que el tenis ofrece muchos beneficios para la salud.

de los jóvenes, puede que el juego de dobles sea suficiente para los jugadores mayores, puesto que su ritmo cardíaco máximo y VO₂max disminuyen. Por eso mismo, el juego de dobles es particularmente apropiado para estos colectivos. Esto tiene la ventaja adicional de que las probabilidades de que sigan jugando a medida que se vayan haciendo mayores aumenten. Por tanto, los efectos positivos se mantienen. Para que el deporte ejerza un efecto positivo, deben mantenerse los patrones de ejercicio durante toda la vida.

REFERENCIAS

- ACSM. Position Stand: Physical activity and bone health. *Med Sci Sports Exerc* 2004;36:1985-96.
- Borer KT. Physical activity in the prevention and amelioration of osteoporosis in women: interaction of mechanical, hormonal and dietary factors. *Sports Med* 2005;35:779-830.
- Ferrauti A, Weber K, Struder HK. Effects of tennis training on lipid metabolism and lipoproteins in recreational players. *Br J Sports Med* 1997;31:322-27.
- Houston TK, Meoni LA, Ford DE et al. Sports ability in young men and the incidence of cardiovascular disease. *Am J Med* 2002;112:689-95.
- Jetté M, Landry F, Tiemann B et al. Ambulatory blood pressure and Holter monitoring during tennis play. *Can J Sport Sci* 1991;16:40-4.
- Laforest S, St-Pierre DMM, Cyr J et al. Effects of age and regular exercise on muscle strength and endurance. *Eur J Appl Physiol* 1990;60:104-11.
- Lee I-M, Sesso HD, Oguma Y, Paffenberger RS. Relative intensity of physical activity and risk of coronary heart disease. *Circulation* 2003;107:1110-6.
- Pluim BM, Staal JB, Marks BL, Miller S, Miley D. Health benefits of tennis. *Br J Sports Med* 2007;41:June 25 [Epub ahead of print].
- Schneider D, Greenberg MR. Choice of exercise: a predictor of behavioral risks? *Res Q Exerc Sport* 1992;63:231-7.
- Swank AM, Condra S, Yates JW. Effect of long term tennis participation on aerobic capacity, body composition, muscular strength and flexibility and serum lipids. *Sports Med Training Rehab* 1998;8:99-112.
- Vodak PA, Wood PD, Haskell WL et al. HDL-cholesterol and other plasma lipid and lipoprotein concentrations in middle-aged male and female tennis players. *Metabolism* 1980;29:745-52.
- Warburton DER, Nicol CW, Bredin SSD. Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ* 2006;174:801-9.
- Wei M, Gibbons LW, Mitchell TL, Kampert JB, Lee CD, Blair SN. The association between cardiorespiratory fitness and impaired fasting glucose and type 2 diabetes mellitus in men. *Ann Intern Med* 1999;130:89-96.

Cardio Tennis

Por Jolyn de Boer (Director Ejecutivo de la Asociación de la Industria Tenística (TIA))

INTRODUCCIÓN

El Cardio Tennis es una actividad física divertida que se realiza en grupo y que consta de rápidos ejercicios y juegos de tenis acompañados de música en los que los jugadores llevan medidores de frecuencia cardíaca. Son sesiones de trabajo cardiovascular muy enérgico dirigidas a mejorar la forma física (quemar muchas calorías) en un ambiente divertido, pero también incluyen un elemento social para las 6 u 8 personas en cancha. Las sesiones suelen durar unos 60 minutos con calentamiento, una fase de trabajo cardiovascular, la vuelta a la calma y actividades suplementarias.

El Cardio Tennis ha existido en varios formatos durante mucho tiempo pero los cambios en la sociedad han sugerido la creación de un programa más formal. Algunos de estos factores son:

1. El aumento de la popularidad de deportes no tradicionales y del "fitness" durante los últimos 10 años.
2. La Asociación de la Industria Tenística (TIA), la USTA y otras organizaciones de la industria tienen como objetivo aumentar la popularidad del tenis; lo cual es difícil de cumplir teniendo en cuenta la competencia que existe para acaparar el tiempo libre de la gente. No obstante, se realizó una prueba de mercado del Cardio Tennis presentándolo como un producto atractivo dirigido a mejorar la forma física a través del tenis.
3. El tenis se percibe como un deporte difícil de aprender, sin embargo, el Cardio Tennis se relaciona más con el movimiento y por tanto, jugadores de todos los niveles pueden realizar esta actividad conjuntamente.
4. Desafortunadamente, Estados Unidos se enfrenta a una crisis de obesidad adulta e infantil. El Cardio Tennis es una actividad muy exigente, divertida y sociable; muchas sesiones en el gimnasio suelen ser monótonas y aburridas, mientras que el Cardio Tennis es divertido.

EL LANZAMIENTO DEL PROGRAMA

El Cardio Tennis se presentó en el Abierto de Estados Unidos en 2005. Los 8 meses anteriores al lanzamiento sirvieron para definir y dar forma al programa, crear el currículo, educar a la industria y a los entrenadores, y autorizar centros oficiales. En aquel momento, había 650 centros oficiales en EEUU, actualmente hay casi 1,800 en más de 30 países.



El Cardio Tennis en otros países varía mucho; en algunos, son los mismos entrenadores los que organizan sesiones en sus propias canchas, mientras que en otros, como Alemania, Irlanda y Japón, son las Federaciones respectivas las que han adoptado este programa formalmente con el objetivo de popularizar el tenis. Mediante un sistema de miembros afiliados, la TIA y la USTA (propietarios del programa Cardio Tennis), están permitiendo que las federaciones se responsabilicen de la formación de los profesores, del control de calidad y de la comercialización del programa. Nuestra misión conjunta es aumentar la popularidad del juego y apoyar la economía de esta industria.

RESULTADOS

La lista de los éxitos del Cardio Tennis en los Estados Unidos es larga:

- El número de centros oficiales en EEUU se ha más que duplicado en 2 años
- Estos centros ofrecen, de media, tres sesiones por semana con una media de 7 participantes por sesión
- Más de la mitad de nuestros centros han comprobado las ventajas en cuanto a nuevos jugadores, jugadores que vuelven y jugadores que juegan más a menudo
- El 71% de nuestros centros obtienen beneficios en forma de un aumento de ingresos.
- Famosos del tenis como, Tracy Austin, Luke Jensen y los hermanos Bryan continúan apoyando el programa. Denise Austin, una famosa del mundo del fitness, es la portavoz de Cardio Tennis.

- Cardio Tennis atrae mucho interés mediático. En el 2006 se escribieron más de 100 artículos, 200 millones de visitas y reportajes de más de 20 cadenas de televisión; este nivel ha continuado en el 2007.
- El Cardio Tennis está presente en la mayoría de los torneos profesionales importantes, pues se realizan demostraciones en cancha entre partidos.
- El Cardio Tennis se está segmentando según con los niveles de juego y mercados demográficos como los niños, iniciantes, fans del fitness, etc. Se han realizado sesiones en la playa junto con el tenis de playa USA.

- El Cardio Tennis atrae a tantas personas que los profesores empiezan a interesarse en impartir sesiones.
- La diversión es muy grande en Cardio Tennis en comparación con otras actividades de fitness y en un ambiente que estimula el compañerismo y el apoyo entre los participantes.

- Hay muchos casos reales de participantes que han perdido peso gracias al programa y de profesionales que lo han utilizado para mejorar su condición física.
- El Cardio Tennis es un medio excelente para atraer a nuevos jugadores. Se observa que existe un factor de "transición" a medida que se van interesando más por el tenis y quieren recibir clases para aprender a jugar mejor y poder participar en ligas y torneos.

RESUMEN

El Cardio Tennis se ha denominado 'la tercera manera de jugar al tenis' y los entrenadores que lo incorporan a sus programas de entrenamiento no solo obtendrán ventajas económicas, sino también, colaborarán con la industria del tenis en promocionar de una manera nueva y atractiva los beneficios del tenis, un deporte para toda la vida.



El Cardio Tennis es una divertida actividad de forma física en grupo que incluye ejercicios dinámicos y juegos con música y medidores de frecuencia cardíaca que facilita el trabajo aeróbico.

Por Mark Tennant

(Coordinador de Participación de la ITF, Miembro del Grupo de Trabajo de Introducción al Tenis de la ITF)

Unos de los factores más importantes de la campaña Tenis...Play and Stay es la idea de compartir recursos, ejemplos e información referente a la introducción al tenis para principiantes. Estas distintas fuentes de información se comparten a través de la página web de Play and Stay: www.tennisplayandstay.com.

LAS CARACTERÍSTICAS DE LA PÁGINA WEB

La página web facilita información en varios formatos (texto, audio y video), y sobre varios temas. En concreto, la página web ofrece información sobre los siguientes temas, claves en la campaña 'Tenis...Play and Stay':

- Sacar, pelotear y jugar puntos - Destaca la importancia de conseguir que los principiantes jueguen al tenis desde la primera sesión para así crear un ambiente estimulante.
- Competición - Hay muchos formatos y artículos disponibles (ver descripciones detalladas más adelante).
- Mini tenis - Incluye casos reales de como algunos países están desarrollando sus propios programas de Mini Tenis.
- Júniors - Incluye casos reales e ideas sobre actividades para programas júnior.
- Adultos - Enseña como se pueden utilizar pelotas lentas y canchas reducidas para enseñar el tenis a principiantes adultos, ofreciendo ejemplos de recursos y programas que se están desarrollando a nivel mundial.
- Condición física - Dedicado a las ventajas del tenis para la salud, con ejemplos de programas de condición física que se están utilizando a nivel mundial.
- Equipo - Información sobre los diferentes tipos de material disponibles con recomendaciones sobre las pelotas, canchas y raquetas que deben emplear los jugadores dependiendo de su edad y nivel.
- A nivel mundial - Facilita información sobre los países y organizaciones que apoyan Play and Stay, para buscar al responsable de Play and Stay de un país en concreto, a través de la web, y disponer de información más detallada sobre la campaña.
- Recursos - Esta sección contiene videos, artículos y otras informaciones para entrenadores, clubes y jugadores (ver descripciones detalladas más adelante)

PÁGINA WEB DE FORMATOS DE COMPETICIÓN

La ITF opina que la competición puede ser divertida para jugadores de todos los niveles. Una frase utilizada frecuentemente es "la enseñanza del tenis no es un deporte", por tanto los entrenadores deben recordar que el objetivo del entrenamiento es mejorar las habilidades del jugador. Deben

emplearse formatos de competición que sean fáciles de aplicar en las sesiones de entrenamiento y/o fuera del programa de entrenamiento.

Hay varios formatos y sistemas de puntuación que son ideales para principiantes. Ofrecen a los jugadores la oportunidad de jugar con otros jugadores de nivel similar en un ambiente divertido y amistoso. Los clubes y entrenadores pueden adaptar las competiciones a las necesidades y estilos de vida de los jugadores, incluyendo limitaciones de tiempo, mediante:

- Sets cortos (al mejor de 4 juegos)
- Un tie-break en lugar de un zerset
- No emplear puntuación de ventaja
- Combinar todas estas opciones

Además, en lugar de utilizar formatos de eliminatoria con principiantes, se recomienda emplear formatos que permitan que los jugadores jueguen más de un partido ("liguillas", torneos de calificación, cuadros progresivos, etc.) Estos formatos de competición adecuados son fáciles de organizar, beneficiosos para los entrenadores y un factor importante en conseguir que los principiantes jueguen más. Cuando se organizan competiciones, los entrenadores conocen el nivel, la experiencia, la edad y el número aproximado de jugadores. Estos aspectos aparecen en la página web para proporcionar una gama amplia de diferentes formatos de competición que han sido enviados por expertos en programas de principiantes de todo el mundo (Ver tabla 1).

RECURSOS

Esta pagina web también sirve de recurso importante para las federaciones, los clubes y los entrenadores que quieran promocionar la campaña Tenis...Play and Stay. La ITF tiene a su disposición carteles, folletos y otros materiales publicitarios, para que la campaña se pueda promocionar eficazmente. Muchos de estos recursos están disponibles en inglés, francés y español.

Además del material promocional se presentan casos reales e ideas para sesiones de distintos lugares del mundo. Hay videos, presentaciones, artículos y enlaces llenos de ejemplos e ideas prácticas sobre el tenis para principiantes. Hasta ahora los colaboradores incluyen: La Federación Holandesa de Tenis, Tennis Canadá, la Asociación de Tenis de Gran Bretaña, la Federación Francesa de Tenis, la Asociación de Tenis de los EEUU, Tennis Australia, Swiss Tennis y la Federación Flamenca de Tenis.

Esta colección de recursos será actualizada y aumentada continuamente para garantizar que haya nuevos contenidos periódicamente, para poder ser de utilidad a todos los que visiten esta página.

RESUMEN

A través de la campaña 'Tenis...Play and Stay', la ITF pretende compartir ideas, recursos y ejemplos reales para ayudar en el desarrollo continuado de como acercar el tenis a los principiantes. La página web (www.tennisplayandstay.com) es una de las características principales de la campaña, que juega un papel importante en la promoción de esta campaña y de sus objetivos.

		Age Category						
		CHILDREN		TEENS	ADULTS			MIXED
		Under 10	11-17	18-25	25-50	50 +	Mixed groups	
Time Frame	1 hour	Competitive	Competitive	Competitive	Competitive	Competitive	Social	
		Social	Social	Social	Social	Social		
	3 hour	Competitive	Competitive	Competitive	Competitive	Competitive	Social	
		Social	Social	Social	Social	Social		
	1 day	Competitive	Competitive	Competitive	Competitive	Competitive	Social	
		Social	Social	Social	Social	Social		
	2 days or more	Competitive	Competitive	Competitive	Competitive	Competitive	Social	
		Social	Social	Social	Social	Social		
	On-going	Competitive	Competitive	Competitive	Competitive	Competitive	Social	
		Social	Social	Social	Social	Social		

Tabla 1. Tabla de formatos de competición para ayudar a seleccionar los formatos adecuados disponibles en playandstay.com para jugadores principiantes.

Entrenando a Adultos Principiantes: Las 10 Reglas de Oro

Por Nathalie Delaigue
(Federación Francesa de Tenis (FFT))

La introducción del tenis a un gran número de personas es una preocupación constante para la Federación Francesa de Tenis (FFT). En el 2001, después de haber implementado varias iniciativas para jóvenes (Mini-Tenis, Programas júnior para clubes), la FFT decidió empezar programas para los "no-tan-jóvenes", es decir, los adultos.

Con esta nueva iniciativa, la FFT ha desarrollado un concepto que sigue la misma línea que el método de enseñanza empleado en los más jóvenes, es decir, una metodología con los instrumentos adecuados para ayudar a los adultos a jugar antes al tenis sin tener que pasar por un proceso de aprendizaje, difícil y largo.

Nuestro objetivo es cambiar la idea de que el tenis es muy "técnico" y que solamente lo pueden jugar personas con un cierto nivel de habilidad física. Una progresión mediante la utilización de diferentes pelotas (gomaespuma, blandas y pelotas de transición), tamaños de canchas (12m, 18m y 24m) y alturas de red asegura que un jugador que juega por primera vez, puede hacerlo bien rápidamente. Por tanto, el proceso de aprendizaje es más fácil, entretenido y divertido.

No obstante, el entrenador debe ser un buen comunicador para explicar los objetivos de las modificaciones a los adultos. A continuación, se detallan unas cuantas reglas para cuando se enseña a adultos principiantes:

1. Al principio, el entrenador debe pedir a los principiantes que peloteen sobre una cancha de tamaño normal con una pelota normal. Los jugadores pronto verán que no pueden pasar muchas pelotas seguidas. Seguidamente, el entrenador sugerirá la posibilidad de jugar con pelotas de gomaespuma, sobre una cancha reducida, con la red a menor altura, para que puedan pasar más pelotas. La mayoría de las veces, ocurrirá un milagro y los jugadores podrán empezar a pelotear.
2. Cuando se habla a los adultos hay que evitar utilizar palabras como "mini-tenis". El mini-tenis se puede percibir como muy sencillo e infantil, lo que puede causar aversión. Por tanto, es mejor hablar de "pelotas blandas" en vez de "pelotas de mini-tenis" y describir las canchas en términos de tamaño (12 metros y 18 metros) y no llamarlas "canchas de mini-tenis".
3. Es importante explicar a los jugadores que el objetivo de esta metodología no es proporcionar una enseñanza de tenis de menor calidad ni utilizar formatos adaptados indefinidamente, sino hacerles progresar, lo antes posible y en las mejores condiciones posibles, hasta llegar a jugar en la cancha de tamaño normal con una pelota normal. Por eso es necesario realizar cambios constantes en las condiciones de juego para que los jugadores puedan medir sus mejoras.
4. En cada sesión el entrenador debe combinar situaciones de aprendizaje con juegos para hacer que la experiencia sea más divertida.
5. La utilización de pelotas de gomaespuma y pelotas blandas posibilita la enseñanza de todos los golpes desde el principio, incluyendo voleas, remates y golpes de subida. El miedo que puedan sentir los principiantes, sobretodo las mujeres, cuando suben a la red jugando con una pelota normal, desaparece completamente cuando se juega con una más lenta y blanda.
6. La utilización del material de tenis progresivo no es suficiente: el entrenador debe esforzarse por cumplir las expectativas de sus jugadores. Cada jugador tiene sus propias razones por las que juega al tenis. Algunos quieren mejorar su técnica, mientras que otros satisfacen su necesidad de hacer actividad física o mejorar y poder jugar en torneos. Los entrenadores deben organizar sus grupos dependiendo de los motivos que tengan los jugadores.
7. **El tenis de "descubrimiento"**
Este programa dirigido a los principiantes consigue que se diviertan jugando al tenis inmediatamente y mejoren a su ritmo. Con el tiempo, los participantes son capaces de jugar un partido con condiciones modificadas. Esto se logra asegurándose de que se respeta la progresión de cada jugador en las sesiones de grupo (por ejemplo, utilizando diferentes tipos de pelotas según su nivel).
8. **El tenis "Fitness"**
Diseñado para mejorar el estado físico mediante la combinación de ejercicios de tenis con circuitos físicos sobre una cancha, este programa es muy popular, sobretodo entre las mujeres, que a menudo tienen dificultades para moverse sobre la cancha. Estos circuitos, que incluyen escaleras de agilidad, conos y vallas, normalmente se realizan en un lateral de la cancha. Las condiciones de los ejercicios de tenis deben modificarse para garantizar mayor éxito sin limitaciones técnicas. Cuanto más lenta sea la pelota, más intensa será la actividad física. Por tanto, antes de comenzar cada sesión, el entrenador debe preguntar a los jugadores si tienen alguna contraindicación médica.
9. **El tenis de "Alto Rendimiento"**
Este programa está diseñado para ayudar a los jugadores avanzados a mejorar sus habilidades técnicas, físicas y mentales. El uso de la pelota de transición posibilita que los jugadores experimenten nuevas sensaciones y trabajen aspectos del juego como: golpear con efecto, pegar pronto a la pelota, etc. Algunos entrenadores organizan sesiones de entrenamiento con un tema específico: Mejorar el segundo servicio, mejorar el juego de red, etc.
10. Una o dos veces por año, se deben organizar actividades de tenis divertidas: golpear con efecto hacia atrás, realizar golpes poco habituales entre las piernas, golpear remates para lograr el bote más alto posible, jugar partidos de dobles con solo una raqueta por pareja, etc. ¡Estas actividades suelen ser muy populares!

Para resumir nuestro programa de tenis para adultos, podemos decir que los jugadores y sus expectativas son el centro de nuestra metodología de enseñanza. Ya no es el jugador quien debe adaptarse a las restricciones técnicas del tenis, sino el tenis quien debe adaptarse a los deseos y las habilidades de los jugadores.

Play and Stay en los Países Bajos

Por Ronald Pothuizen (Miembro del Grupo de Trabajo de Introducción al Tenis de la ITF)

Un ejemplo de la estructura y funcionamiento de un club de tenis holandés con respeto a jugadores principiantes

UN TÍPICO CLUB HOLANDÉS

Es un bonito día de Abril. Hay gente jugando al tenis en las canchas de tierra batida en Nieuw Venneep, un club con 10 canchas de tierra y un club social muy bonito. Hay gente tomando café en la terraza mientras los niños juegan al tenis contra la pared. El club tiene 410 socios júnior y más de 700 senior.

Nieuw Venneep está muy involucrado en el tenis escolar y organiza un programa especial con dos colegios de primaria cercanos al club.

EL TENIS COMPETITIVO

En los Países Bajos la liga empieza en Abril. Más de 200.000 personas juegan por equipos durante siete semanas, con un partido contra un adversario diferente cada semana. Cinco de las canchas de Nieuw Venneep están completas con jugadores de competición y cada uno jugará hoy al menos 2 partidos. Las canchas restantes están ocupadas por jugadores de todas las edades.

Los niños también tienen su propia liga y juegan los sábados y los miércoles. Nieuw Venneep tiene equipos júnior para las ligas de mini tenis (rojo), las de ¾ tenis (naranja) y para las de canchas completas (verde). Los niños juegan contra otros jugadores de la misma edad y nivel.

Además de las ligas, Nieuw Venneep organiza muchas actividades para que sus socios puedan jugar partidos. A veces los partidos son oficiales pero a menudo son partidos cortos.

Hay un sistema de clasificación para todos los tenistas que juegan competiciones y todos los jugadores en los Países Bajos tienen su clasificación. Los números son parecidos al ITN; el 1 es el más alto a nivel nacional y el 10 un principiante. Este número aparece en la tarjeta de socio y los jugadores la utilizan cuando juegan en partidos oficiales y cuando reservan canchas.

TENNISKIDS - ROJO, NARANJA Y VERDE

Los entrenadores y miembros del comité júnior decidieron implementar un nuevo programa de la Federación Holandesa de Tenis llamado Tenniskids (chicos del tenis). En este programa los entrenadores utilizan pelotas de las etapas 3, 2 y 1 (rojas, naranjas y verdes, respectivamente), canchas reducidas y un libro especial de pegatinas para premiar a los niños. Además de las 10 canchas, el club tiene una mini cancha especial para los niños. Los niños la utilizan mucho y a menudo tienen que hacer cola para entrar; aquí suelen inventarse sus propios juegos.

En Nieuw Venneep los entrenadores organizaron reuniones con los padres y pusieron información sobre el programa en la página web. Los entrenadores informaron a los padres del programa Tenniskids, y les comentaron las ventajas de emplear las pelotas más lentas y las canchas reducidas. Cuando les explicaron los diferentes métodos de enseñanza, los padres comprendieron las ventajas y aceptaron el programa.

Ahora los padres están encantados y lo promueven hablando con otros adultos del club. Alguna vez los entrenadores del club utilizan las pelotas de la etapa 1 en sus sesiones con adultos, dependiendo del objetivo para ese día.

SACAR, PELOTEAR Y JUGAR PUNTOS

El entrenador, Arthur Maaswinkel, piensa que 'sacar, pelotear y jugar puntos' desde la primera sesión es fundamental. Su lema es "El tiempo vuela cuando te lo pasas bien. Crear diversión es crear situaciones donde la gente pueda tener experiencias positivas. Las pelotas lentas y las canchas reducidas son muy eficaces para conseguir que los jugadores triunfen." En los Países Bajos la gente no quiere recibir 10 sesiones antes de poder jugar un partido.

Nieuw Venneep es un buen ejemplo de un club de tenis donde los diferentes aspectos de 'Play and Stay' encajan en diferentes áreas de su programa. Los miembros del club están encantados con esta iniciativa y están acostumbrados a utilizar las pelotas lentas y divertirse con el tenis desde el principio. Las ligas son muy populares y a la gente le gusta jugar partidos.

RESUMEN

Es fundamental que los socios del club comprendan las razones por las que se cambia el método de enseñanza, las pelotas y las canchas. Los entrenadores sólo podrán implementar este programa cuando todos estén convencidos de que los jugadores deben jugar al tenis desde la primera sesión.



Las ligas para niños les proporcionan las necesarias experiencias competitivas para su desarrollo técnico-táctico.

Proyecto 36/60 de la Asociación de Tenis de Estados Unidos

Por Kirk Anderson

(Director de Entrenadores y Programas Recreativos de la USTA, y Miembro del Grupo de Trabajo de Introducción al Tenis de la ITF)

Durante muchos años los profesionales de la docencia y los entrenadores han empleado las pelotas más lentas y las raquetas más pequeñas para enseñar a los niños a jugar al tenis. En la mayoría de los casos, el material modificado se utilizaba como herramienta para enseñar técnicas básicas de golpeo a los más pequeños. Muchos entrenadores tuvieron éxito con los principiantes pero los niños no tenían una estructura consistente para seguir jugando, aprendiendo y compitiendo a nivel local y por todo el país con las mismas reglas, material y canchas.

El Proyecto 36/60 se ha desarrollado conjuntamente entre las Divisiones de Desarrollo del Jugador y de Tenis Comunitario, ambas parte de la USTA. Estaba claro que habría más niños que jugarían, se divertirían, mejorarían y competirían si el tenis se pudiera diseñar de tal forma que todo fuera adaptado a la edad del niño.

Los objetivos de este proyecto son:

1. Aumentar el número de jugadores que empiezan a jugar a tenis desde los 5 años.
2. Aumentar el nivel de retención de los jugadores de entre 5 y 10 años o más.
3. Mejorar el desarrollo técnico-táctico y físico de los jugadores de entre 5 y 10 años.

La USTA investigó varios programas con éxito implementados en otros países que utilizaban material modificado y concluyó que el tenis para niños se tenía que introducir de forma diferente en los Estados Unidos si el objetivo era atraer a un gran número de niños y conseguir que siguieran jugando. Había que considerar cada oportunidad que tenían los niños para jugar; juegos informales, entrenamientos y competiciones en equipo, y competiciones individuales para que este programa capturara a cada joven principiante o ya jugando al tenis.

Basados en las experiencias en otros países y las oportunidades para jugar disponibles para los niños, la USTA estableció seis criterios; la edad, la longitud y anchura de la cancha, el tamaño, peso y bote de la pelota, el tamaño, peso y empuñadura de raqueta, la altura de la red y el sistema de puntuación. Durante el verano y el otoño del 2006, se comprobaron estos seis criterios en 27 pruebas piloto con profesionales de la docencia, entrenadores, clubes, campamentos y colegios. Al concluir el programa, los entrenadores, padres y niños evaluaron su experiencia y dieron sus opiniones y sugerencias.

Una vez estudiados estos resultados, se establecieron seis variables para el tenis en todo el país. Por primera vez, los más pequeños iban a poder jugar al tenis con éxito y aprender a jugar técnica y tácticamente puesto que todas las variables fueron establecidas basadas en la edad del niño.

Los resultados de la fase piloto fueron muy positivos. Había más niños jugando al tenis con un mínimo de sesiones formales; estaban jugando, compitiendo y divirtiéndose. Los niños podían jugar sin tener que seguir el modelo tradicional de aprender todos los golpes y tácticas antes de empezar, y disfrutaban entrenando y jugando por equipos con amigos.

Los padres notaron que había menos frustración debido a que los niños conseguían jugar al tenis mucho más deprisa. El tenis era emocionante y dinámico en vez de aburrido y formal. Los entrenadores disfrutaban de las sesiones porque los niños tenían más éxito y podían mejorar técnica y tácticamente.

A medida que los resultados empezaron a conocerse, el proyecto empezó a cobrar vida y más grupos comenzaron a apoyarlo. Los fabricantes acordaron suministrar productos adecuados a las edades de los jugadores. Las organizaciones de profesores ofrecieron su apoyo y ayuda con sus mejores profesionales, así como formación y publicidad de los buenos resultados y las mejores pautas a través de su red de profesionales de la enseñanza.

El mundo del tenis está fascinado por este concepto y se escriben numerosos artículos sobre la importancia del material y la cancha adecuada para niños que están empezando a jugar. Se están realizando seminarios y creando material para apoyar esta iniciativa. Los padres que anteriormente no se veían técnicamente capaces de enseñar el tenis,

ahora hacen de voluntarios entrenando a niños como parte del programa de equipos de tenis júnior de la USTA.

Por todo el país empiezan a surgir torneos de individuales sin eliminatorias que facilitan varios partidos contra muchos jugadores diferentes para los niños de diez años o menores. Muchos de estos torneos de individuales emplean formatos que les permiten jugar varios partidos en un tiempo determinado. Estos torneos son muy populares tanto para padres como para hijos puesto que ya no tienen que comprometerse tres días para jugar un torneo.

En el verano del 2007, se van a probar y evaluar ocho prototipos de equipos júnior para evaluar como funciona este concepto en jóvenes que compiten en equipos en parques, clubes y campamentos. Estos jóvenes estarán jugando con equipos y canchas diseñadas específicamente para ellos.

El lanzamiento oficial del Proyecto 36/60 se celebrará durante el Abierto de Estados Unidos. Se ha organizado un evento mediático importante que coincidirá con la publicación del nuevo currículo, videos de entrenamiento, material de promoción y formatos de competición. Después del Abierto de Estados Unidos, habrá seminarios especiales de entrenamiento en varios lugares de Estados Unidos. Para aquellos que no puedan acudir en persona a los seminarios, habrá un programa de entrenamiento en línea.

Lo más emocionante es que hay más niños pequeños jugando al tenis y mejorando técnica y tácticamente. Los chicos son activos y están llenos de energía y se divierten jugando a un gran deporte, el tenis.

Tamaño de la cancha	36' x 18' (11m x 5m)	60' x 21' individuales/60' x 27' dobles (18m x 6m) / (18m x 8m)
Edad	Ocho o menos	Diez o menos
Tamaño de la raqueta	19" - 23" (43cm-58cm)	23" - 25" (58cm-63cm)
Altura de la red	2' 9" (83cm)	3' (91cm)
Tipo de pelota	Gomaespuma (roja)	Baja presión (naranja)
Sistema de puntuación	2 de 3, juegos a 7 puntos	2 de 3, sets a 4 juegos Primero a 7 puntos en el 3er set

Tabla 1. La tabla muestra como se ajustan los criterios para los niños de ocho o menores y diez o menores

Ariel Mini Tennis de la Asociación de Tenis de Gran Bretaña (LTA)

Por Sandi Procter

(Directora de Programas de la LTA, Miembro del Grupo de Trabajo de Introducción al Tenis de la ITF)

Ariel Mini Tennis es un programa que enseña el tenis a los niños de forma divertida, apasionante e inspiradora. Se organiza en clubes y colegios en toda Gran Bretaña impartido por entrenadores, profesores y voluntarios. Al utilizar pelotas lentas y canchas pequeñas, los jugadores aprenden a sacar, pelotear y jugar puntos desde el principio y participan en competiciones adecuadas lo antes posible.

La LTA empezó con el mini tenis en el 2002 tras el Short Tennis (tenis corto), que se jugaba sobre canchas pequeñas con pelotas de gomaespuma. Aunque el tenis corto tuvo mucho éxito, el paso siguiente era demasiado grande para muchos jugadores, sobretodo para los de 7/8 años, que tenían que pasar a canchas de tamaño normal con pelotas normales y no podían con las nuevas dimensiones o la velocidad de la pelota. Muchos jugadores dejaron de jugar porque el tenis ya no les divertía.

Las 3 etapas del mini tenis pronto tuvieron éxito pues sus progresiones eran más graduales proporcionando un camino a seguir a los niños de entre 4 y 10 años.

ROJO, NARANJA Y VERDE

El mini tenis sigue las mismas progresiones que la campaña Play and Stay:

Mini tenis rojo

En la primera etapa, los niños aprenden a sacar, pelotear y jugar puntos sobre una cancha pequeña con una pelota lenta. Juegan en competiciones divertidas por equipos y partidos cortos utilizando la puntuación de tie break.

Para jugadores de 8 años o menos

Pelota: ROJA (dentro goma espuma, fuera fieltro).

Cancha: 12m x 6m (a lo ancho de la cancha).

Donde: En el club, localmente, dentro del país.

Formatos de Competición:

- Por equipos.
- "Liguillas", partidos.
- Tie breaks hasta 10 puntos.
- 1-3 horas.

Mini tenis naranja

En la segunda etapa, los jugadores tienen un juego más 'completo' con toda la técnica básica y algunas tácticas mientras mejoran todavía más sus habilidades de coordinación. Juegan partidos de sets cortos.

Para jugadores de 8/9 años

Pelota: NARANJA.

Cancha: 18m x 6,5m ó ¾ de la cancha.

Donde: En el club, ciudad, provincia, región, país.

Formatos de Competición:

- Por equipos e individuales.
- "Liguillas", partidos
- Al mejor de 3 tie breaks, 1 set corto.
- 2-4 horas.

Mini tenis verde

En la tercera etapa, los partidos son más largos y se juegan sobre una cancha de tamaño normal. Los jugadores aprenden a golpear pelotas más rápidas sobre canchas más grandes. Compiten de forma individual y por equipos.

Para jugadores de 10 años

Pelota: VERDE.

Cancha: Tamaño normal.

Donde: En el club, ciudad, provincia, región, país.

Formatos de Competición:

- Por equipos e individuales.
- Eliminación múltiple, "liguillas", partidos.
- Un set corto, al mejor de 3 sets cortos (tie break a 10 puntos opcional).
- 1 ó 2 días.

ACREDITACIÓN

La LTA puso en marcha un proyecto de acreditación para los clubes, para que pudieran recibir materiales (pancartas, carteles, recursos para entrenar) y publicidad gratuita o a un precio reducido. Para estar acreditados, tienen que organizar unos programas anuales de con competiciones frecuentes. Esta acreditación proporciona un control de calidad.

PREMIOS MINI TENIS

Un sistema de premios ayuda al entrenador a enseñar las actividades adecuadas, hacer el seguimiento y dar incentivos divertidos para que los niños sigan jugando. Los jugadores consiguen pegatinas cuando realizan bien las actividades y certificados cuando pasan al siguiente nivel.

ACTUALMENTE

Desde que comenzó este programa, el número de niños de entre 4 y 10 años que juegan al tenis regularmente ha aumentado significativamente y sigue creciendo. Actualmente el programa de mini tenis cuenta con más de 850 clubes acreditados.

La LTA va a presentar un modelo nacional para competiciones que claramente afirma que las competiciones para jugadores de 10 años o menores deben utilizar las pelotas correctas y las canchas del tamaño correcto para su edad - verde para niños de 10 años, naranja para los de 9 años y algunos de 8, y rojo para los de 8 años y menores.



Al utilizar pelotas lentas y canchas pequeñas, los jugadores aprenden a sacar, pelotear y jugar puntos desde el principio y participan en competiciones adecuadas lo antes posible.

SLOWER BALLS, SMALLER COURTS, EASY GAME

Slower balls give young players more time and control and help them develop technique and tactics sooner.



is recommended by
The International Tennis Federation

tennisplayandstay.com

Libros y DVD Recomendados

LIBROS

Jugar en el Circuito - Los negocios, la ciencia, y La realidad de hacerse un profesional. (Taking your Tennis on Tour - The Business, Science, and Reality of Going Pro)



Autora: Bonita L. Marks **Año:** 2006
Idioma: Inglés **Páginas:** 219 **Nivel:** Avanzado **ISBN:** 0-9722759-6-7

Este libro sirve de guía para jugadores, entrenadores y padres que buscan información sobre lo que significa convertirse en un jugador profesional. La primera parte del libro se centra en 'La ciencia de hacerse profesional' comentando los requerimientos físicos, mentales y nutricionales de un jugador profesional. La siguiente parte está enfocada hacia 'Los negocios de hacerse profesional' y describe cómo desarrollar habilidades comerciales, planes financieros, conseguir patrocinadores y la posibilidad de contratar a un agente. La última parte del libro comenta la realidad de ser un profesional, los viajes, los itinerarios de los torneos, y el saber cómo y cuándo acabar tu carrera profesional. Este libro está recomendado para jugadores o entrenadores en el proceso de decidir el mejor camino para convertirse en profesionales.

Para más información:
www.racquetTECH.com



Preparación física completa para el tenis. (Complete Conditioning for Tennis) **Autor:** Paul E. Roetert y Todd S. Ellenbecker **Año:** 2000
Idioma: Español **Páginas:** 214
Nivel: Todos **ISBN:** 84-7902-277-9

*Preparación física completa para

el tenis' proporciona programas que se pueden adaptar específicamente a las necesidades de cualquier jugador según su nivel. Incluye resultados de pruebas realizadas por jugadores de diferentes niveles, para comparar el nivel físico de los jugadores y dibujar gráficos mostrando su mejora a través de los distintos niveles de acondicionamiento. Este libro ofrece pautas sobre cómo mejorar la fuerza, la potencia, la agilidad, la flexibilidad, la rapidez y la resistencia. Los detallados programas han sido puestos a prueba y se ha demostrado que proporcionan buenos resultados en tenistas del programa de la USTA. Este libro, además de incluir muchas fotos se completa con excelentes descripciones de los ejercicios físicos para tenistas. Esta publicación va dirigida a entrenadores que trabajan con jugadores de todos los niveles.

Para más información: tutor@autovia.com

El Club Júnior - Organización y pedagogía (Le Club Junior - Organisation & Pédagogie)



Autor: Federación Francesa de Tenis **Año:** 2006 **Idioma:** Francés **Páginas:** 44 **Nivel:** Todos **ISBN:** -

Otro excelente libro publicado por la Federación Francesa de Tenis. Este libro trata varios temas relacionados con la organización de entrenamientos y eventos para jugadores de clubes entre 5 y 18 años. La primera parte nos proporciona un resumen de la filosofía y los principios necesarios para trabajar con juniors en clubes, así como los elementos más importantes para crear un programa con éxito. El libro seguidamente se centra en el mini-tenis y proporciona numerosos ejemplos de sesiones con diagramas e

instrucciones fáciles de seguir. El segundo capítulo ofrece ejemplos de 'juegos deportivos' que se pueden utilizar con grandes grupos de jugadores para desarrollar la coordinación, la agilidad, el equilibrio, etc. El tercer capítulo proporciona información específica para trabajar con jugadoras júnior y sugiere cómo debe modificar el entrenador ciertas actividades así como su forma de comunicarse cuando se trabaja con jugadoras. En general, este libro, además de su cuidada presentación, es una fuente excelente de información para todos los entrenadores que trabajan con jugadores júnior y principiantes.

Para más información: www.fft.fr

Ideas clave para el tenis (Des Idées Percutantes)

Autor: Swiss Tennis **Año:** 2005
Idioma: Francés **Páginas:** 129
Nivel: Todos **ISBN-13:** 978-3-033-00582-2 **ISBN-10:** 3-033-00582-9



Este libro es un guía de bolsillo que proporciona una breve pero detallada descripción de los aspectos más importantes de la enseñanza del tenis. Empieza tratando las ideas clave de las 5 situaciones de juego, la técnica, la metodología y la planificación. Posteriormente, se centra en cómo crear sesiones de entrenamiento eficaces para cada una de las 5 situaciones de juego con jugadores de 5 niveles distintos (1. Introducción; 2. Principios Básicos; 3. Principiantes; 4. Avanzados; y 5. Jugadores de alto Nivel). Finaliza comentando brevemente otros temas como el juego de dobles, el entrenamiento físico, el entrenamiento mental y el protocolo.

Para más información: www.mytennis.ch

DVDS

Entrenamiento Táctico (Taktik Passet)

Autor: Federación Sueca de Tenis **Año:** 2006 **Idioma:** Sueco **Duración:** 90 minutos **Nivel:** Todos



Este DVD enseña detenidamente las tácticas empleadas en el tenis actual por jugadores tanto júnior como adultos. El DVD contiene un menú que es fácil de usar pues permite seleccionar el contenido deseado de manera sencilla. Contiene imágenes de numerosas pruebas técnicas que se pueden emplear con jugadores júnior. También hay imágenes de partidos júnior, con comentarios entre el entrenador y el jugador respecto a los patrones tácticos utilizados durante los puntos jugados. En general, se trata de un DVD elaborado con gran detalle que facilita una información muy valiosa sobre el trabajo táctico para entrenadores de juniors y seniors.

Para más información: www.tennis.se



ITF Ltd, Bank Lane, Roehampton, London Sw15 5XZ
Tel: 44 20 8878 6464 Fax: 44 20 8878 7799
E-mail: itf@itftennis.com
Website: www.itftennis.com/coaching
ISSN 1812-2329
Traducción: María Taylor
Créditos de fotos seleccionadas:
Paul Zimmer, Ron Angle, Sergio Carmona.

Comité Editorial - ITF Coaching and Sport Science Review

Tori Billington (ITF), Hans-Peter Born (Fed. Alemana), Mark Bullock (ITF), Dr. Miguel Crespo (ITF), Dr. Bruce Elliott (Uni. Western Australia), Dr. Alexander Ferrauti (Uni. Bochum, Alemania), Dr. Brian Hainline (USTA), Alistair Higham (Lawn Tennis Ass.), Dr. Paul Lubbers (USTA), Steven Martens (LTA), Patrick McInerney (ITF), Dave Miley (ITF), Dr. Stuart Miller (ITF), Bernard Pestre (FFT), Dra. Babette Pluim (Federación Holandesa), Dra. Ann Quinn (LTA), Dr. E. Paul Roetert (USTA), Dr. Machar Reid (Uni. Western Australia), Dr. David Sanz (Federación Española), Frank van Fraayenhoven (KNLTB), Dr. Karl Weber (Uni. Colonia, Alemania), Dr. Tim Wood (Tennis Australia).